

A stylized wireframe illustration of a human head in profile, facing right. The head is composed of a mesh of blue and purple lines. Overlaid on the head is the word 'psic' in a large, bold, blue serif font. The letters 'p' and 's' are positioned on the left side of the head, while 'i' and 'c' are on the right side, near the face.

Psicología y Educación: Presente y Futuro

Coordinador: Juan Luis Castejón Costa
ACIPE- Asociación Científica de Psicología y Educación

© CIPE2016. Juan Luís Castejón Costa

Ediciones : ACIPE- Asociación Científica de Psicología y Educación

ISBN: 978-84-608-8714-0

Todos los derechos reservados. De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad quienes reproduzcan o plagien, en todo o en parte, una obra literaria, artística o cien

Procrastinación y actividad física: elaboración del cuestionario PAF

Ana Zuazagoitia, Ibon Echeazarra, Iker Ros y Guillermo Infante

Facultad de Educación y Deporte. (UPV/EHU). Vitoria-Gasteiz. Spain

ana.zuazagoitia@ehu.eus

Recientemente la comunidad educativa ha mostrado interés por el estudio de la procrastinación académica del alumnado en el ámbito escolar. Asimismo, el estudio de la procrastinación puede extenderse a ámbitos de tanta relevancia como es la práctica de actividad física. Son ampliamente conocidos los beneficios que aporta una práctica continuada de actividad física de cara a la salud de las personas. Por lo tanto, es importante identificar y analizar las razones que llevan a los jóvenes a retrasar la práctica de actividad física, ya que esta actitud podría derivar en hábitos de vida sedentarios. Por consiguiente, esta comunicación pretende mostrar la revisión en torno a la variable procrastinación y exponer los primeros pasos dirigidos a la elaboración del cuestionario *Procrastinación en la Actividad física* (PAF), expresamente diseñado para conocer la relación existente entre procrastinación y actividad física.

Palabras clave: actividad física, procrastinación, cuestionario.

Procrastination and physical activity: questionnaire development PAF

Ana Zuazagoitia, Ibon Echeazarra, Iker Ros y Guillermo Infante

Faculty of Education and Sports. (UPV/EHU). Vitoria-Gasteiz. Spain

ana.zuazagoitia@ehu.eus

Recently the educational community has shown interest in the study of student academic procrastination in schools. Also, the study of procrastination can be extended to areas such as the practice of physical activity. They are widely known the health benefits of continued physical activity. Therefore, it is important to identify and analyze the reasons that lead young people to delay the practice of physical activity as, this attitude could lead to a sedentary lifestyle. Therefore, this paper aims to show the review about procrastination variable and to expose the first steps towards preparing the questionnaire *Procrastination in Physical Activity* (PAF), specifically designed to understand the relationship between procrastination and physical activity.

Key words: physical activity, procrastination, questionnaire

1. Introducción


El siguiente estudio se fundamenta en la elaboración de un cuestionario diseñado para evaluar el nivel de *procrastinación* en la actividad física entre los escolares, jóvenes entre 12 y 23 años, denominado *Procrastinación en la Actividad física (PAF*, ver anexo 1). El estudio realizado se enmarca dentro del proyecto de investigación UPV/EHU 10/14 “La implicación en la actividad física: factores contextuales y personales”, dirigido por el Grupo de investigación PSIKOR.

1.1. La procrastinación

Aplazar la realización de una determinada actividad en favor de otra es una práctica muy humana que se conoce como procrastinar. Casi un tercio de la población adulta presenta procrastinación crónica (Harriott y Ferrari, 1996), comportamiento agudizado por el alto ritmo de vida y la exigente demanda de actividad que caracterizan a la sociedad actual.

La procrastinación es una variable universal y atemporal propia comportamiento humano, tal y como reflejan diversos textos antiguos que hace miles de años hacían referencia a este concepto. En ellos se resaltaba que los procrastinadores tendían a postergar las tareas ante la necesidad de disponer de tiempo para poder pensar, por lo que ser procrastinador estaba bien considerado. Sin embargo, la procrastinación es un comportamiento que ha adquirido una connotación negativa en la marco de las sociedades que emergieron de la revolución industrial. Actualmente, la costumbre de postergar asuntos pendientes no está bien vista, tal y como refleja el refranero popular con dichos como “*no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy*”. Vivimos en una sociedad que tiene muy en cuenta las tasas de productividad en cualquier ámbito de la vida, por lo que aplazar los asuntos pendientes se traduce en elevados costos asociados a pérdidas de productividad.

Como consecuencia de lo anterior, la procrastinación es entendida actualmente como un trastorno del comportamiento que tiene su raíz en la asociación de la acción a realizar con el cambio, el dolor o la incomodidad (estrés). Este puede ser psicológico (en la forma de ansiedad o preocupación), físico (como el que se experimenta durante los actos que requieren trabajo duro o vigoroso). A este comportamiento consistente en retrasar la acción se le atribuye una falta de regulación conductual con consecuencias



desagradables para el sujeto. Tal y como señala Ferrari (2001), se trata de una conducta caracterizada por la intención de hacer una tarea y la falta de diligencia para iniciarla, desarrollarla o finalizarla, cuyo proceso generalmente se acompaña de sentimientos de ansiedad o inquietud, incluso de abatimiento.

Sin embargo, posponer una tarea puede responder a una estrategia dirigida a resolverla con mayores posibilidades de éxito y eficiencia, convirtiendo la procrastinación en positiva y placentera (Bernstein, 1998). Este retraso intencionado pretende propiciar una sensación de motivación y optimización de recursos que se suelen encontrar en la situación final de la dilación.

Por último, hay que tener en cuenta que la procrastinación es una conducta que se manifiesta en diferentes ámbitos de la vida de las personas, siendo estudiada en gran profundidad especialmente en dos ámbitos: el académico y el laboral. No obstante, este aplazamiento de la realización de las tareas también se puede observar en las responsabilidades de la vida diaria de las personas y también las decisiones que hay que tomar en el día a día (Sokolowska, 2009).

2. Investigación en torno a la procrastinación

2.1. Estructura interna del constructo


Son pocas las alternativas a la hora de abordar el estudio de la procrastinación. Entre ellas, destaca la Teoría de la Motivación Temporal, aportada por Steel y König (2006). Este modelo propone la conocida como ecuación de la procrastinación en un intento por explicar este constructo a partir de una fórmula adoptada del ámbito económico. Según este modelo, la procrastinación se relaciona con el valor asignado a la actividad, la expectativa de logro con respecto a dicha actividad, la rapidez de la recompensa y la capacidad para demorar la gratificación. Con relación a la ecuación, el resultado es la utilidad de la tarea (U) y se compone de las siguientes cuatro variables: *expectativas* (E), *valor* (V), *sensibilidad al retraso* (I) y *duración del resultado* (D).

Para poder validar el presente modelo, es preciso que cada uno de sus cuatro componentes presente una alta correlación con la procrastinación. En la tabla 1 se muestra el tipo de relación y conexión teórica de cada una de las variables del constructo.

Tabla 1. Relaciones de la Procrastinación con variables relacionadas con la *Expectativa*, *Valor*, *Sensibilidad al retraso* y *Retraso* que validan la Teoría Temporal de la Motivación (Steel, 2007).

CONSTRUCTO	CONEXIÓN TEÓRICA	RELACIÓN
Expectativa		
<i>Autoeficacia</i>	Representa la creencia de que cada uno tiene la capacidad de cumplir exitosamente una serie de tareas	Negativa
Valor		
<i>Aversión a la tarea</i>	Por definición, tareas desagradables tienen poco valor	Positiva
<i>Necesidad de Logro</i>	Ayuda a que la ejecución sea más agradable	Negativa
<i>Tendencia al aburrimiento</i>	Incrementa la posibilidad de que un conjunto mayor de tareas cotidianas se conviertan aburridas	Positiva
Sensibilidad al retraso		
<i>Distracción, impulsividad, falta de autocontrol</i>	Estas tres variables están empíricamente relacionadas con la sensibilidad al retraso	Positiva
<i>Edad</i>	La sensibilidad al retraso tiende a decrecer con la edad	Negativa
Retraso		
<i>Planificación de premios y castigos</i>	El retraso se entiende como retraso para el premio	Positiva
<i>Organización</i>	Ayuda si se programan objetivos próximos	Negativa
<i>Intervalo intención-acción</i>	Representa un fallo a una actuación tardía de acuerdo a las intenciones	Positiva

En primer lugar, la *expectativa* (*E*) viene representada por la autoeficacia, esto es, la creencia personal de poder llevar a cabo una intención. Por lo tanto, niveles altos de autoeficacia se corresponderán con un nivel de procrastinación más bajo. En segundo lugar, el *valor* (*V*) presenta una relación positiva con la procrastinación, a partir de la aversión a la tarea y la tendencia al aburrimiento. Así, el displacer asociado a la ejecución de una tarea y el aburrimiento mostrado por la persona hacen que el trabajo sea menos agradable, propiciando que se postergue. Por el contrario, la tendencia a la procrastinación será menor cuando la motivación de logro de la persona sea alta. Con respecto a la *sensibilidad al retraso* (*I*), ésta viene condicionada por el autocontrol, la distracción y la impulsividad, lo que supone que cuanto más impulsiva o distraída es la persona, más probable es que incremente su nivel de procrastinación. Por último, el retraso se asocia directamente a la *duración de las recompensas o sanciones* (*D*). Así,




las personas con tendencia a la procrastinación incrementa considerablemente su nivel de trabajo coincidiendo con el momento o fecha límite de la tarea en cuestión. En relación con lo esto, Steel (2007) señala la variable organización representada por el ajuste de la meta, puede contribuir a elevar el esfuerzo y a reducir por tanto la procrastinación, al establecerse objetivos más próximos.

El estudio de la procrastinación también ha sido abordado desde una perspectiva más tradicional del estudio del comportamiento. Entendido como un constructo multidimensional, Sokolowska (2009) propone el análisis de componentes de tipo afectivo, congitivo, conductual y motivacional. Por un lado, la dimensión afectiva hace referencia a la ansiedad o preocupación vividos al retrasar la labor a realizar, asociada al miedo al fallo. Por otro lado la dimensión cognitiva es relacionada con la discrepancia entre la intención de cumplimentar una tarea y la conducta que realmente se da. Problemas de planificación y de autorregulación del individuo están asociados a ello. Con respecto a la dimensión conductual, ésta se caracteriza por la frecuencia del retraso en el desempeño de la acción y se relaciona con la aversión con la tarea a ejecutar. Finalmente, la dimensión motivacional viene determinada por las expectativas y el valor atribuidos a la labor a desarrollar.

2.2. Instrumentos para medir la procrastinación

Son varios los instrumentos propuestos en las últimas décadas, dirigidos a profundizar en el conocimiento de la procrastinación (Natividad, 2014), contextualizados principalmente en el ámbito académico. Así, en 1982 Aitken propone el Aitken Procrastination Inventory (API), herramienta con la que identificar procrastinadores crónicos entre la población universitaria y que presenta como rasgo diferenciador una medida de la dilación. Dos años más tarde, Solomon y Rothblum (1984) presentan el PASS (Procrastination Assesment Scale for Students), la escala de procrastinación académica más utilizada hasta la fecha, para posibilitar la detección no solo de sujetos procrastinadores sino para identificar posibles área de atención ante una posible intervención. También destaca la Escala de Procrastinación General (GP) (Lay, 1986), un instrumento de carácter unidimensional que mide la procrastinación como rasgo desde una perspectiva general a través de diferentes enunciados referidos a actividades de la vida diaria. A finales de los ochenta se publica el Inventario de



Procrastinación para Adultos (AIP) (McCown y Johnson 1989). Se trata de una escala unidimensional que evalúa la procrastinación general, que analiza fundamentalmente la tendencia general del sujeto a evitar la realización de las tareas. Por último, la Tuckman Procrastination Scale -TPS- (Tuckman, 1991) ofrece la posibilidad de establecer un índice general de procrastinación académica vinculado a la autorregulación y, más específicamente, a la habilidad de planificar la realización de las tareas.


Tras revisar los principales instrumentos de medida expresamente diseñados para el estudio de la procrastinación, Natividad (2014) comprueba que no han sido lo suficientemente desarrollados, al tratarse de medidas de carácter unidimensional, no reflejando por tanto la naturaleza multidimensional del constructo.

3. Procrastinación y actividad física

Son de sobra conocidos los múltiples beneficios atribuidos a la práctica regular de actividad física reporta en términos de salud, con la consiguiente reducción del riesgo de padecer diversas enfermedades físicas. Así mismo, la actividad física ha demostrado producir muchos beneficios en la salud mental de las personas, mejorando la autoestima y el bienestar reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión (Warburton, Nicol, Bredin, 2006). Es por ello que la promoción de la actividad física entre la población se ha convertido en uno de los principales objetivos de la salud pública (Welk, Eisenmann y Dollman, 2006).

Sin embargo y a pesar del cada vez mayor conocimiento de estos beneficios por parte de la población, el sedentarismo es un rasgo característico de la sociedad actual, hecho que constituye un grave problema en la sociedad actual (World Health Organization, 2004). En este sentido, la cada vez más extensa investigación en esta materia pone en relieve que la reducción de la actividad física habitual se ve reforzada por la proliferación de actividades de ocio tecnológico, el uso del transporte motorizado, entre otras, que incitan al sedentarismo (Martínez, Joey, Gómez, Veses, Marcos y Veiga, 2010).

Junto a estos rasgos de la sociedad tecnológica en la que vivimos, que no favorecen precisamente un estilo de vida activo entre la población, también la procrastinación puede constituir un obstáculo que no permita o cuanto menos dificulte la práctica continuada de ejercicio físico. A pesar de que la actividad física es identificada como




una actividad placentera que ayuda a la catarsis de la persona, cuyos beneficios psicofisiológicos positivos están fuera de toda duda, es habitual que la sombra de la pereza haga a la persona alejarse de dicha práctica. Es sabido que si no existe continuidad y no se establecen rutinas diarias, no es difícil desmarcarse durante un periodo de tiempo de su práctica.

Dado que la actividad física es uno de los elementos importantes en la consecución de hábitos saludables y estilos de vida, cobra especial importancia abordar el estudio de este constructo en un ámbito en el que apenas ha sido estudiado hasta la fecha y que podría aportar valiosa información acerca de cómo favorecer la adherencia a esta práctica. Retomando la definición del constructo procrastinación, es de esperar que en su estructura interna queden reflejados los componentes afectivo, cognitivo y conductual presentes en este tipo de variables psicológicas. En este caso, el componente *afectivo* se caracterizaría por el nivel de insatisfacción producido por el aplazamiento de la actividad física; el componente *cognitivo* se asociaría a la falta de planificación y mala gestión a la hora de incluir la práctica de actividad física en su rutina diaria; y el componente *conductual* recogería los diferentes motivos asociados al retraso del ejercicio físico. Es por esto que estas dimensiones de la procrastinación en relación a la actividad física, podrían constituir la base sobre la que elaborar un instrumento de medida que aporte información acerca del grado de procrastinación del individuo con respecto a su práctica, aportando información relevante acerca de la implicación en la misma.

4. Elaboración de un cuestionario para medir la procrastinación en la actividad física (PAF)

Teniendo en cuenta la relevancia de la actividad física y su práctica entre la población de jóvenes y adolescentes (12 a 23 años), y con el objetivo de mejorar la comprensión de los mecanismos psicológicos que se presentan en la práctica de actividad físico-deportiva, se ha decidido llevar a cabo la elaboración de un cuestionario que mida el nivel de *procrastinación* en la actividad física entre los escolares, denominado *Procrastinación en la Actividad física (PAF)*, ver anexo 1).

De esta manera, se observó la posibilidad de transferir algunas características que definen la *procrastinación* académica al ámbito de la actividad física. Por lo tanto, se




inició un primer intento de definir la *procrastinación* en la actividad física sobre la base de tres dimensiones: la dimensión afectiva (lo que siento), la dimensión cognitiva (lo que pienso) y la dimensión conductual (lo que hago). Tomando como referencia el constructo *procrastinación* académica, las tres variables anteriormente definidas (afectiva, cognitiva y conductual), servirán de base para construir y elaborar el instrumento de medida que informará sobre el grado de *procrastinación* del individuo en la actividad física.

El primer paso fue seleccionar entre las características que definían cada dimensión, cuál era la que mejor la definía. Así, se determinó que la dimensión *afectiva* se iba a definir sobre la base de los sentimientos de insatisfacción que se tienen hacia el retraso de la práctica físico-deportiva (*Si retraso la práctica deportiva me siento...ansioso, ...frustrado*). La literatura científica señala que el aspecto afectivo de la procrastinación se ve a menudo relacionado con el sentimiento de preocupación y frustración del individuo (Harrington, 2007). La dimensión *cognitiva* se centraba en el pensamiento negativo percibido por el individuo en relación a su capacidad para la planificación de la tarea (*No soy capaz de organizar mi semana en base al deporte...*). También, algunos autores señalan la intención deliberada de retrasar o posponer de manera intencionada o innecesaria el comienzo o la conclusión de una tarea como uno de los aspectos cognitivos de la procrastinación (Blunt y Pychyl, 2000). Y por último, la *dimensión conductual* se relaciona con los comportamientos asociados al retraso de la práctica de actividad físico-deportiva (*Retraso la práctica de actividad física para salir con los amigos...*). Según Wolters (2003), el posponer una tarea, en su caso académica, hasta el último minuto o fallar en el desarrollo de una actividad dentro del marco de tiempo deseado, forma parte del aspecto conductual de la procrastinación. Esta definición más concreta de cada dimensión pretende ayudar a que los análisis factoriales den por resultado la consecución de la validez del constructo.

Por último, hay que señalar que el instrumento de medición elaborado, el PAF, ha sido ya distribuido entre 366 alumnos/as: 251 de la Facultad de Educación y Deporte de Vitoria-Gasteiz (141 del Grado de Primaria - de los cuales 80 pertenecen al Minor de Educación Física – y 110 del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte) y 115 alumnos/as del centro de Formación Profesional Egibide de la ciudad de Vitoria-Gasteiz.

Referencias

- Aitken, M. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator*. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Pittsburgh. Pittsburgh.
- Bernstein, P. (1998). *Against the gods: The remarkable story of risk*. New York: Wiley.
- Blunt, A. K., y Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Difference*, 28, 153-167
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination self-regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on “working best underpressure”. *European Journal of Personality*, 15, 391-406.
- Harrington, N. (2007). Frustration intolerance as a multidimensional concept, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(3), 191-211.
- Harriott, J., y Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78, 611-616.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Martínez, D., Joey C. E., Gómez, S., Veses, A., Marcos, A. y Veiga, O. (2010). Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Estudio AFINOS. *Revista Española de Cardiología*, 63(3), 277-285.
- McCown, W. y Johnson, J. (1989). *Validation of the Adult Inventory of Procrastination*. Comunicación presentada en el 97 Annual Convention for the American Psychological Association, New Orleans, LA.
- Natividad, L. A. (2014). *La procrastinación en estudiantes universitarios*. Tesis doctoral. Valencia. Universidad de Valencia.
- Sokolowska, J. (2009). *Behavioral, cognitive, affective and motivational dimensions of academic procrastination among community college students: A Q methodology approach*. Tesis doctoral. New York: Proquest.

- 
- Solomon, L. J., y Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-behavioural Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 504-510.
- Steel, P. (2007). The nature of Procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P., y König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31, 889-913.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validation of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.
- Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*. 174(6), 801-809.
- Welk, G. J., Eisenmann, J. C. y Dollman, J. (2006). Health-related physical activity in children and adolescents: a bio-behavioral perspective, en D. Kirk, D. McDonald y M. O'Sullivan (eds.), *The Handbook of Physical Education*. Londres: Sage. pp. 665-684.
- Wolters, C.A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187.
- World Health Organization (2004). Obesity. Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity. Geneva: World Health Organization.

Anexo 1. Cuestionario de Procrastinación en la Actividad Física (PAF)

		NUNCA	POCAS VECES	A VECES	BASTANTE	SIEMPRE
1	Si retraso la práctica deportiva me siento agobiado/a					
2	No soy capaz de organizar mi semana en base al deporte					
3	Retraso la práctica de actividad física para salir con los amigos.					
4	Si retraso la práctica deportiva me siento enfadado/a					
5	No puedo hacer una planificación semanal deportiva					
6	Si retraso la práctica deportiva me siento triste					
7	No soy capaz de organizar mi actividad deportiva sin que mi familia me la planifique					
8	Retraso la práctica de actividad física para ir de compras.					
9	Si retraso la práctica deportiva me siento nervioso/a					
10	No soy capaz de cumplir mi plan de deporte semanal					
11	Retraso la práctica de actividad física si no tengo un propósito claro.					
12	Si retraso la práctica deportiva me siento preocupado/a					
13	No puedo cumplir con las expectativas deportivas que me propongo					
14	Retraso la práctica de actividad física cuando no tengo con quien hacerla.					
15	Si retraso la práctica deportiva me siento abatido/a					
16	No soy capaz de atrasar mi actividad deportiva y realizarla más tarde con éxito					
17	Retraso la práctica de actividad física cuando la actividad me supone mucho esfuerzo.					
18	Si retraso la práctica deportiva me siento ansioso/a					
19	Busco excusas para retrasar la actividad deportiva					
20	Retraso la práctica de actividad física por utilizar las redes sociales.					
21	No soy capaz de planificar los deberes escolares para tener tiempo para realizar mi práctica deportiva					
22	Si retraso la práctica deportiva me siento frustrado/a					
23	No soy capaz de planificar las actividades escolares para tener tiempo para realizar mi práctica deportiva					